



KLASSIEKE INDIASE CURRY MET YOGHURT

Met linzen, bataat en paksoi



Totaal: **35-40** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Zeg je Indiase keuken, dan zeg je curry. Specerijen en kruiden met uitgesproken smaken zoals bijvoorbeeld kurkuma, rode peper en kerriepoeder vormen de basis voor een curry. Je eet vaak rijst bij curry, maar in dit gerecht vervang je de rijst door bataat en linzen. Je bereidt alles in dezelfde pan, waardoor alle ingrediënten de smaken goed opnemen. En het scheelt ook nog eens in de afwas!



LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven. Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Knoflookteen



Rode peper *



Kokosmelk



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



Groene linzen



Bataat



Wit pitabrood



Paksoi *



Sojasaus



Verse koriander *



Magere yoghurt*

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **klassieke Indiase curry met yoghurt**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Roer de **kokosmelk** los of schud stevig tot eventuele klontjes opgelost zijn.



2 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de **knoflook**, de **rode peper**, het **kerriepoeder** en de **gemalen kurkuma** 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **groene linzen** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **kokosmelk** en 150 ml water per persoon toe en kook 25 – 30 minuten, afgedekt, op laag vuur. Voeg eventueel extra water toe wanneer de curry te droog wordt.



3 BATAAT EN PITA'S BEREIDEN

Schil ondertussen de **bataat** en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de **bataat** na 10 minuten toe aan de wok of hapjespan en kook mee. Besprenkel de **pita's** met wat water en bak ze 4 – 6 minuten in de oven.



4 PAKSOI BEREIDEN

Snijd ondertussen de **paksoi** klein en bewaar de groene bladeren apart van het witte deel. Voeg het witte deel van de **paksoi** in de laatste 5 minuten toe aan de wok of hapjespan. Snijd de **koriander** grof.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vlak voor het opdienen de groene bladeren van de **paksoi** en de **sojasaus** toe aan de curry, roer nog 1 minuut. Breng de curry op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **curry** over de borden en garneer met de **verse koriander** en de **magere yoghurt**. Serveer met de **pita's**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	200	250	300	350
Kerriepoeder (tl) 9)10)	2	3	4	5	6	7
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Wit pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Paksoi (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Magere yoghurt (ml) 7) 19) 20) *	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3615 / 864	466 / 111
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,7
Koolhydraten (g)	133	17
Waarvan suikers (g)	17,6	2,3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,1	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Noten 23) Selderij
26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 11 | 2018



TIP: Kun je niet zo goed tegen pittig eten, gebruik dan minder rode peper en bus af met de yoghurt. Zuivel vermindert namelijk het brandende gevoel.